



Trong số khoai còn ít được đề cập là khoai t₁ (c₁ t₁), c₁ t₁ lông (có loại ít hoa₁ c₁ nhi₁ u₁ lông). Tên Hán là th₁ noãn, th₁ vu. Tên khoa học là *Dioscorea esculenta* (Lour) Burk. Họ c₁ nâu (dioscoreaceae).

Trong số khoai còn ít được đề cập là khoai t₁ (c₁ t₁), c₁ t₁ lông (có loại ít hoa₁ c₁ nhi₁ u₁ lông). Tên Hán là th₁ noãn, th₁ vu. Tên khoa học là *Dioscorea esculenta* (Lour) Burk. Họ c₁ nâu (dioscoreaceae). Loại có gai (var *spinosa*) có ở Phú Quốc. Loại không gai (var *fasciculata*) mọc ở nhi₁ u₁ n₁ i₁ trên đất n₁ c₁. Ngoài ra còn có c₁ t₁ n₁ c₁ (*Dioscorea Pierrei*) mọc ở các tỉnh miền Đông Nam bộ, cũng ăn được.

Một số cách dùng khoai t₁ trong phòng chữa bệnh

Thực ăn kiêng cho người tiểu đường, tăng huyết áp, béo phì. Không ăn nhi₁ u₁ m₁ t₁ lúc gây đ₁ y₁ b₁ ng khó tiêu.

Thực ăn hỗ trợ cho phòng ngừa nhiễm độc kim loại nặng trong môi trường sống, môi trường lao động có chất độc. Các thầy thuốc Liên Xô (cũ) đưa khoai t₁ vào chế độ ăn hàng ngày của công nhân để kịp thời bảo vệ sức khỏe lâu dài của công nhân.

Thực ăn cho người hay bị táo bón, khó ngủ, hàm ếch sứt nh₁ t₁ là đ₁ i₁ v₁ i₁ tr₁ em, người già, trẻ em giúp chữa các bệnh dùng thuốc an thần, thuốc tê y...

Giới thiệu các chế độ ăn kiêng cho người tiểu đường. Giới thiệu khoai tây và những lợi ích của nó.

Chứng trầm cảm, bi quan, chán nản, suy nghĩ tiêu cực. Nên ăn khoai tây vì tinh bột, chúng tạo ra đường huyết cho cơ thể sản sinh ra chất serotonin là chất làm cho não phấn chấn, lạc quan.

Có nhiều cách nấu trong các sách dạy nấu ăn: luộc, xào, nấu súp bột, nấu canh, xôi, chè.

Đồ dùng khoai tây làm thực phẩm ăn an toàn hơn (không bị độc) đã có kinh nghiệm nấu khoai tây (qua nhiệt độ nấu của khoai bột phân hủy). Ăn ít thì nấu chín, nấu dùng nấu các món thì nấu qua rây mịn.

Cháo bột gạo trắng nấu loãng và loãng (tài liệu Trung Quốc): Nên dùng gạo trắng trong nấu loãng bột gạo các loại pháp truyền thống Tây y: bột 30g, gạo nếp 10g, gạo tẻ 100g. Nấu bột và gạo nếp với 1.500ml còn 1.000ml nước lọc nấu cho gạo nấu cháo nhừ. Ăn nóng, ngày 2 lần. Có tác dụng thanh nhiệt tán kết, chống ứ huyết, ung thư.

Bánh bột gạo: Có tác dụng giải nhiệt tiêu đờm, ho nhiệt đờm đờm vàng, viêm họng khô, viêm phổi, hoàng đờn (vàng da) xuất huyết: Bột gạo 250g, bột gạo 25g, bột heo 100g, xá xíu 75g, nấm đông cô 25g, măng non 100g, bột nếp 500g, bột mì 250g, tinh bột 5g, dầu mè, mỡ heo 50g, rau 5g, xì dầu 15g, muối 15g, tiêu bột 0,5g, đường 15g.

Cách làm: Chần măng và nấm trong nước đang sôi. Các loại thịt thái nhỏ nhào tinh bột bột. Xào các thịt, măng, nấm, gia vị. Bột gạo luộc chín trộn các loại bột, đường, muối trộn nhào kết dàn trên mâm đã xoa mỡ, chia làm 20 phần làm áo bánh, rán vàng.

Canh bột: Có tác dụng giải nhiệt, trừ đàm, tiêu tích, giảm béo. Bột gạo nấu cháo nhừ, nấu bột con chì, rán vàng nấu bột dầu mè. Nấu rau thái nhỏ, phi thơm tỏi (hớt hành tỏi) rồi cho bột, nấm, rau, tiêu, xì dầu, muối vào đun sôi cho bột vào nấu chín bột nấu cho rau ngọt, mùi tàu (thái nhỏ). Ăn nóng với cơm.

Vì tính năng công dụng đã biết, ta nên phát huy hơn nữa vai trò của khoai tây trong thực phẩm hàng ngày. Nhờ vậy, sức khỏe của chúng ta chắc chắn sẽ được cải thiện.

BS. Phó Thu₀ n H₀₀ ng

Ngu₀ n: Báo S₀ c Kh₀ e & Đ₀ i S₀ ng